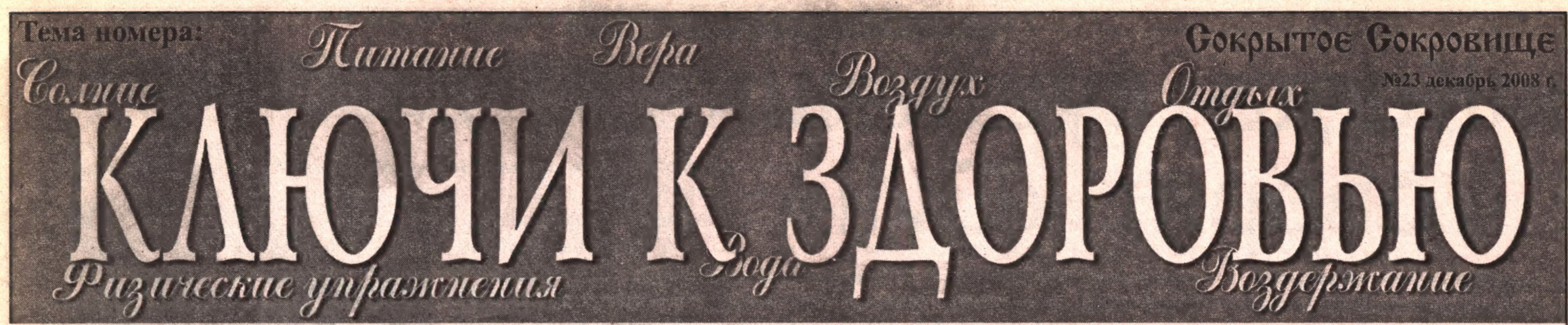

Тема номера:
Питание
Вера
Сокрытое Сокровище
№23 декабрь 2008 г.
Солнце
Воздух
Отдых
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
Физические упражнения
Вода
Воздержание

В НОМЕРЕ:

КАК МЫ ЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ?

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) провел опрос о том, каким образом наши соотечественники заботятся о своем здоровье; какая часть россиян занимается физкультурой и спортом.

Согласно исследованию, самые распространенные способы заботы о собственном здоровье в России – это отказ от вредных привычек: пьянства и курения. На него указывают 32% опрошенных, а также выполнение всех требований врачей в случае болезни – 31%. Немного меньше тех, кто ради здоровья смотрит специальные телепередачи и читает медицинские книги и журналы – 17%; правильно питается – 16%, занимается физкультурой и спортом – 14%, регулярно проходит диспансеризацию – 12%.

Почти треть опрошенных о здоровье не заботятся, потому что считают себя абсолютно здоровыми – 9%, или, чаще, просто не обращают внимания на свои недомогания – 20%.

Как отмечает ВЦИОМ, мужчины реже, чем женщины отказываются от вредных привычек (об этом сообщили 19% мужчин и 42% женщин); реже выполняют все требования врачей в случае заболевания (27% мужчин и 35% женщин); реже интересуются медицинской тематикой (8% мужчин и 25% женщин). Однако мужчинам более свойственно заниматься физкультурой и спортом (дружат со спортом 18% мужчин и 10% женщин). 25% мужчин и 16% женщин не проявляют заботы о своем самочувствии ввиду несерьезного отношения к собственным недомоганиям.

Во имя здоровья стараются соблюдать диету менее половины опрошенных – 44%, в их числе лишь 4% следуют рекомендациям врачей, 7% самостоятельно выбирают диету и 33% стараются есть здоровую пищу. 23% респондентов едят, что им хочется, так как здоровье их не беспокоит, 29% не имеют возможности думать о качестве пищи. Женщины больше, чем мужчины, уделяют внимания вопросам питания, соблюдают диету 36% мужчин и 49% женщин.

Как показало исследование, удается регулярно отдыхать и поправлять свое здоровье лишь 8% россиян. Еще 26% имеют возможность полноценно отдохнуть, но не каждый год. У большинства – 64% – за последние 5 – 6 лет подобной возможности не было.

Всего занимаются физкультурой, спортом, хотя бы иногда, менее половины россиян – 44%, в их числе 9% делают это регулярно, 17% – время от времени и еще 18% – очень редко. Но доля тех, кто хотя бы изредка делает физзарядку, снижается с 70% в группе респондентов 18 – 24 лет до 20% в группе 60 лет и старше, в том числе регулярно занимаются 22% среди молодежи и лишь 4% среди пожилых опрошенных.

Инициативный всероссийский опрос ВЦИОМ проводился 29–30 марта 2008 года. Было опрошено 1600 человек в 140 населенных пунктах в 42 областях, краях и республиках России. Статистическая погрешность не превышает 3,4%.

www.strf.ru

СОКРОВИЩА МУДРОСТИ

«Создатель пребывал в человеческом обличии, и Он призывает нас к тому, чтобы мы изучали собственный организм, понимали его нужды и вносили личный вклад в дело его сохранения от вреда и осквернения».

«Бог дал людям определенные установления, касающиеся их образа жизни. Он открыл им законы, исполнение которых обеспечивало их физическое и духовное благополучие... В Своем Слове и в великой книге природы Он раскрыл принципы жизни. И наша задача состоит в том, чтобы познать эти принципы и, повинуясь Ему, сотрудничать с Ним в восстановлении здоровья, как тела, так и души». (Е. Уайт «Служение исцеления»).

«Сын мой! словам моим внимай, и к речам моим приклони ухо твое; да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь для того, кто нашел их, и здравие для всего тела его» (Притчи 4:20-22).

Когда суставы говорят «ОЙ!»

Несмотря на то, что существует много форм артрита, следующие принципы эффективно помогут вам:

- **Нормализация веса.** Каждый лишний килограмм дает дополнительную нагрузку на основные суставы: тазобедренные, коленные и на позвоночник.
- **Растительная пища,** которая содержит мало жиров и богата клетчаткой, улучшает кровоснабжение суставов. Со временем такое питание очищает суженные артерии, разжижая кровь, загустевшую вследствие употребления избытка жира, и улучшает циркуляцию крови.
- **Уменьшение употребления мяса, яиц и молочных продуктов** может удивить вас заметным улучшением состояния при всех этих заболеваниях, но особенно при ревматоидном артрите.
- **Физическая активность** помогает снабжать жизненными веществами ваши хрящи, укрепляя связки и мышцы вокруг суставов. Это предупреждает неподвижность суставов.
- Несколько минут пребывания **на солнечном свете ежедневно** будут благоприятны для ваших больных суставов.
- **Пейте достаточно воды.** 8 – 10 стаканов воды ежедневно – идеальное количество для здоровья вашего организма. Это поможет поддержать достаточное количество смазки в суставах.

Артрит – это общий термин, который используется для описания болезней суставов. Это слово означает «воспаление суставов».

Наши суставы дают нам возможность двигаться. Они служат «шарнирами» организма. Как же суставы сообщают нам о том, что они повреждены?

Все начинается с болезненных ощущений и потери подвижности. Суставы отекают и краснеют. Больной чувствует себя хуже утром, чем вечером. Боль и неподвижность уменьшаются после того, как суставы «разогреются».

Существует много видов артрита. Самый известный – остеоартрит. Эта болезнь возникает тогда, когда кровоснабжение в суставах становится недостаточным для их нормального функционирования. Это происходит, когда артерии становятся суженными и закупоренными (связки ослабляются, суставная жидкость истощается, а хрящевая ткань изнашивается). Суставы, на которые приходится больше нагрузки (позвоночные, коленные и тазобедренные), поражаются в первую очередь. Положение усложняется при излишнем весе тела.

Остеоартрит может возникнуть после полученной травмы или чрезмерной перегрузки суставов, что встречается у грузчиков, спортсменов, рабочих и т. д.



Подагра – это еще один вид артрита. С давних пор ею болели богатые люди, которые вели малоподвижный образ жизни и были неумеренны в приеме пищи. В старинных медицинских книгах можно найти рекомендации для вельмож. Для лечения подобных заболеваний их посылали жить и работать вместе с бедняками. Это приводило к хорошим результатам. И в наши дни люди излечиваются от подагры с помощью простой диеты и физических упражнений.

Ревматоидный артрит – еще один вид артрита, который весьма отличается от подагры и остеоартрита. Этот вид артрита не связан с травмами или перегрузками. Причиной заболевания является аутоиммунная болезнь, при которой иммунная система, защищающая организм, атакует его клетки, принимая их за инородные.

При ревматоидном артрите иммунная система атакует суставы. Это явление длится годами, часто разрушая связки и хрящики, что приводит к постепенному затвердению и деформации суставов, чаще заметное в области кисти и на пальцах. К сожалению, эта болезнь также может повредить глаза, сердце и другие органы. В настоящее время неизвестно, что вызывает такую борьбу организма против самого себя.

Исследования показали, что важную роль играют привычки питания. Доказано, что население бедных стран меньше болеет ревматоидным артритом, чем жители больших городов. Больные ревматоидным артритом будут чувствовать меньше боли и страданий от деформации, если будут употреблять больше растительной пищи (фруктов, овощей, зерновых и бобовых).

С другой стороны, такая пища, как молоко, яйца и другие продукты животного происхождения, может осложнить течение этой болезни, поэтому данную пищу следует ограничить до минимума. Наилучший результат лечения наблюдался у людей, которые не употребляли в пищу продукты животного происхождения.

Все эти меры помогут вам чувствовать себя лучше и отсрочат крайние меры в лечении ваших суставов.

Добрые отношения с ближними, радость, смех, а в особенности вера в Божественную силу, помогут вам в исцелении.

Мудрый Соломон сказал: *«Приятная речь – сотовый мед, сладка для души и целебна для костей» (Притчи 16:24).*

Т. Герасимов

суставов

Узелки Гебердена

старинных медицинских книгах можно най-

лезнь также может повредить глаза, сердце и другие органы. В настоящее время неизвест-

исхождения, может осложнить течение этой болезни, поэтому

для костей» (Притчи 16:24).

Т. Герасимов

КОРОТКО О РАЗНОМ

Стакан воды по утрам

Хорошее здоровье и продолжительная жизнь не являются результатом употребления тайного эликсира, обнаруженного на дне удаленного от людских глаз озера или на островах Южно-Китайского моря. Здоровая и счастливая жизнь основывается на следовании простым повседневным привычкам, доступным каждому, вне зависимости от достатка и социального положения.

Вот пример очень простой привычки, которая часто недооценивается нами: выпивайте 1 – 2 стакана теплой воды сразу после подъема утром. Вода не должна быть горячей, чтобы не обжечь горло. Есть две причины, по которым следует начать и продолжать такую процедуру ежедневно:

1. Когда вы просыпаетесь и встаете с постели утром, ваше тело может быть подвержено охлаждению, даже если вы спали под теплым одеялом. Кровь отошла от перифирических сосудов тканей и циркулирует преимущественно в центральной части тела. Выпивая один-два стакана теплой воды, вы способствуете расширению перифирических кровеносных сосудов (эффект радиатора), притоку крови к тканям и согреванию кожных покровов.

2. Эта полезная привычка помогает также безболезненно решить проблему запоров. Одна женщина во время беременности страдала от сильных запоров. Ей сказали: "Есть три вещи, которые Вы можете сделать. Попробуйте их по очереди. Первое: выпивайте стакан теплой воды после подъема утром". Через неделю женщина сказала: "Мне не нужны другие рекомендации. Теперь, выпивая каждое утро 1 – 2 стакана теплой воды, я смогла решить эту проблему".

Начиная с завтрашнего дня, выпивайте один или два стакана теплой воды. Можете начать со стакана меньшей емкости и постепенно перейти на обычный 250 граммовый стакан. Для вкуса вы можете добавлять в воду лимонную дольку или немного травяного чая.

www.adventus.info



«Красота требует жертв»

Любительницы носить обувь на каблуках выше 5 – 6 см действительно жертвуют своим здоровьем. Дело в том, что страдают от этого не только ноги. Вслед за неестественным сгибанием в поясничном отделе, прямым следствием чего являются боли в пояснице, идет и изменение расположения внутренних органов (ведь не зря говорят, что «позвоночник – физиологический стержень человека»). Из-за изменений расположения внутренних органов начинаются проблемы в мочеполовой и пищеварительной системах. Некоторые специалисты полагают, что и плохая память, и постоянная мигрень могут быть непосредственно связаны со злоупотреблением ходьбой на высоких каблуках, так как из-за этого ухудшается приток крови в сосудах мозга.

Английские ученые пришли к неутешительному выводу, что каблуки модных женских туфель создают излишнюю нагрузку на коленный сустав, нарушается естественное распределение нагрузки на мышцы ног. Следствие – ряд опасных заболевание ног: остеоартрит (встречающийся у женщин в 2 раза чаще, чем у мужчин), варикозное расширение вен, что связано с деформацией икроножной мышцы.

Характерна также и статистика по плоскостопию: у женщин это заболевание встречается в 10 раз чаще, чем у представителей мужского пола. Причин несколько, и одной из них является высокий каблук. При ношении туфель на высоком каблуке нагрузка на стопу увеличивается в 5 – 6 раз. Кстати, так как при ношении шпилек основная нагрузка выпадает на пальцы ног, то постоянное ношение туфель на высоком каблуке может привести к искривлению пальцев ног.

Лучшей обувью в плане безопасности для здоровья являются туфли из мягкой кожи на гибкой подошве и на невысоком каблуке. Помните о том, что «красоты без здоровья не бывает».

neboley.com.ua

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ В КИЕВЕ



Решением городского совета Киева запрещено курение в парках, на рабочих местах предприятий и организаций независимо от формы собственности, а также в учреждениях образования, здравоохранения, культуры, спорта, в лифтах и подъездах жилых домов, общежитиях и подземных переходах.

Курильщикам запрещается появляться также на детских площадках и других местах детского отдыха, включая компьютерные клубы, кинотеатры и прилегающие к ним территории.

Курение будет ограничено в офисных помещениях предприятий, в учреждениях торговли, общественного питания и развлекательной сферы. Отныне все эти организации будут обязаны оборудовать для курильщиков специальные изолированные помещения, оборудованные вытяжной вентиляцией и системами очистки воздуха.

Источник: Medportal.ru

ЛЮДИ, ВЕДУЩИЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, МЕНЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РАКУ



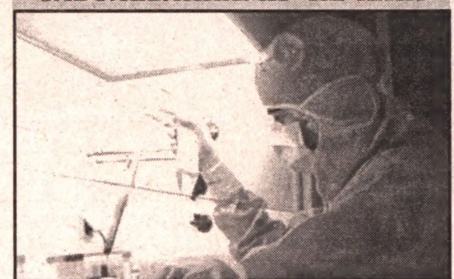
ных. Среди женщин этот показатель еще выше – “активные” женщины имеют на 16 % больше шансов избежать этого заболевания.

При этом ученые отметили, что повышенная активность человека, главным образом, позволяет уменьшить риск появления и развития рака толстой кишки, печени, поджелудочной железы и желудка. Основная причина заключается в том, что физические упражнения, а также любые другие движения позволяют людям поддерживать нормальный вес, что, в свою очередь, снижает риск появления рака.

Исследование проводилось группой ученых с 1995 по 2004 год. В нем приняли участие почти 80 тысяч человек в возрасте 45 – 74 лет.

Источник: Ami-tass.ru

БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ РОССИЯН СТРАДАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ



Данный вывод сделали специалисты Московской медицинской академии (ММА) им. Сеченова, проведя всероссийское эпидемиологическое исследование.

Были произвольно обследованы несколько десятков тысяч человек, по тем или иным причинам обратившихся в свои районные поликлиники в 28 горо-

ет без явных симптомов. Человек не беспокоится о своем здоровье, не отказывается от вредных привычек, потому что печень у него не болит. “Печень любит ходьбу”, – утверждают медики. Очень полезно много ходить, питаться здоровой пищей. Для профилактики заболеваний печени необходимо есть много овощей и фруктов, хлебобулочных изделий, изготовленных из цельного зерна, отварной картофель. Напротив, губительно влияют на работу печени жирная пища, кондитерские изделия (также из-за жира) и алкогольные напитки.

Специалисты ММА им. Сеченова отмечают, что в 25 % случаев в хронических заболеваниях печени виновен алкоголь.

В мире около 250 миллионов человек страдают ожирением, что составляет 7 % населения планеты. А избыточную массу тела имеют 30 % населения Земли – 1 миллиард человек. По прогнозам международных экспертов, к 2025 году в мире число людей с ожирением увеличится в 2 раза.

Источник: medvestnik.ru

ЛЕКАРСТВА НЕ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ? ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СОЛИ!



Ученые Бразилии выяснили, что при гипертонии, которая не поддается лечению, несмотря на прием нескольких препаратов, давление можно снизить

потребления соли артериальное давление понизится, но никто не думал, что снижение будет таким заметным”, – говорят авторы работы.

Исследование также доказало, что лишняя поваренная соль влияет на работу кровеносных сосудов и заставляет организм задерживать жидкость, даже при лечении мочегонными препаратами. При диете с пониженным содержанием соли организм избавлялся от лишней жидкости.

Источник: gradusnik.ru

РЕГУЛЯРНЫЙ ЗАВТРАК – ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ



Американскими учеными была изучена взаимосвязь между особенностями пищевого поведения подростков, в частности регулярностью завтраков, и динамикой их массы тела в последующем. В данном исследовании приняли участие 2216 подростков. Помимо динамической оценки индекса массы тела (ИМТ) и дневника питания, исследуемая группа анализировалась по таким признакам, как возраст, расовая принадлежность, социально-экономический статус семей, физическая активность и др. Было выявлено, что чем чаще завтракает подросток, тем реже у него возникает избыточная масса тела. Выявленная взаимосвязь оказалась стойкой и не зависела от



К такому выводу пришли ученые из нескольких стран, совместно проводившие исследование в течение более 10 лет. Согласно исследованию, вероятность развития раковых заболеваний у мужчин, ведущих активный образ жизни, на 13 % меньше, чем у малоподвиж-

сколько десятков тысяч человек, по тем или иным причинам обратившихся в свои районные поликлиники в 28 городах России. Врачей интересовало состояние печени людей, как считавших себя здоровыми, так и с различными заболеваниями. Исследование выявило патологию печени у более половины пациентов. При этом оказалось, что каждый четвертый имеет ожирение печени.

По словам медиков, самое опасное заключается в том, что ожирение печени в течение длительного периода протека-

гипертонии, которая не поддается лечению, несмотря на прием нескольких препаратов, давление можно снизить при помощи диеты с пониженным содержанием соли.

У пациентов с устойчивой к лечению гипертонией, перешедших на диету с низким содержанием соли, содержание натрия в суточной моче значительно уменьшилось, систолическое давление снизилось в среднем на 22,6 мм.рт.ст., а диастолическое – на 9,2 мм.рт.ст.

"Мы ожидали, что при уменьшении

росток, тем реже у него возникает избыточная масса тела. Выявленная взаимосвязь оказалась стойкой и не зависела от других особенностей пищевого поведения. Как отмечают авторы исследования, несмотря на необходимость проведения дополнительных экспериментальных исследований, полученные результаты уже сегодня подчеркивают важность активного пропагандирования среди подростков и молодежи необходимости регулярных завтраков.

Источник:health-ua.com

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Самозащита от изжоги



Изжога чаще всего наблюдается у больных, страдающих язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, хроническим холециститом, желчнокаменной болезнью и грыжей пищеводного отверстия диафрагмы.

Дело в том, что между желудком и пищеводом расположен сфинктер – мышечное кольцо, открывающееся лишь когда пища проходит из пищевода в желудок. Все остальное время сфинктер плотно сжат. Это норма. Но у некоторых больных сфинктер постоянно приоткрыт, и желудочное содержимое периодически забрасывается вверх. Соляная кислота и желчь оказываются в пищеводе и раздражают его слизистую оболочку, вызывая изжогу.

Увы, с «неисправным» сфинктером ничего поделать нельзя. Ликвидировать причину изжоги практически невозможно. Но, чтобы неприятные ощущения появлялись реже, приходится соблюдать некоторые правила.

Например, не ложиться и не наклоняться в течение 1 – 2 часов после еды, а все время сохранять вертикальное положение. Иначе желчь и кислота из желудка сразу потекут в пищевод. Рекомендуют исключить жареную, консервированную, соленую или жирную рыбу.

ХЛЕБ. Исключить из рациона свежий хлеб. Лучше употреблять слегка засохший вчерашний, а также сухари, бисквиты и печенье. Ржаной хлеб, сдоба и изделия из слоеного теста противопоказаны.

МЯСО И ПТИЦА. Если вы употребляете мясо, то отдайте предпочтение нежирным сортам говядины или белому мясу птицы. Мясо отваривают или готовят на пару.

ОВОЩИ. Хороши кабачки, морковь, цветная капуста, картофель. Эти овощи отваривают или готовят на пару. Чреваты изжогой огурцы, белокочанная капуста, редька, репа, брюква, грибы, квашеные и маринованные овощи.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Частое их употребление прекрасно помогает от изжоги. Исключение составляют лишь острые сорта сыра и молочные продукты с высокой кислотностью (например, кислый кефир).

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. Противопоказаны кислые виды и сорта. Для сладких ягод главное требование – спелость.

НАПИТКИ. Противопоказаны все газированные напитки, квас, кофе.

СОУСЫ. Значительная их часть (грибные, мясные, рыбные, томатные) абсолютно неприемлема.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ. Оптимальное количество приемов пищи для страдающих изжогой – шесть раз в сутки. Каждый раз лучше съедать минимум пищи. Температура блюд особой роли не играет, а соли лучше употреблять как можно меньше.

О. Александров

Исцеление или подделка?

Сегодня целительство разного толка приняло массовый характер. Иисус предупреждал, что это знамение Его скорого пришествия. Лжецелители, управляемые духами зла, совершают чудесные исцеления, обманывая и вводя в заблуждение. Почему же фальсификаторы сегодня столь успешны? Во-первых, потому что течение большинства болезней (даже самых распространенных) сопровождается временными улучшениями. Во-вторых, часто срабатывает эффект плацебо, когда человек внушает себе, что обязательно исцелится. Организм мобилизует скрытые резервы, и на какое-то время болезнь отодвигается на задний план, но потом возвращается снова, иногда в более острой форме. В-третьих, свидетельства якобы «исцеленных» очевидцев получить не сложно и им легко поверить.

Некоторые из сегодняшних целителей не скрывают своей связи с потусторонними силами. Но большинство остальных либо выступают с претензией на научность применяемого ими метода (как, например, специалисты по иридодиагностике, гомеопатии, акупунктуре, гипнозу и т. д.), либо действуют под прикрытием религии. Перед тем, как исцелить вас, они, возможно, совершат над вами молитву. Возможно, посоветуют вам сходить в церковь. Возможно, возложив на вас руки, скажут: «Именем Господа Иисуса Христа я приказываю тебе, болезнь, оставь этого человека!» Они будут *требовать* от Бога исцеления для вас. И, возможно, вы даже получите исце-



«Многие скажут Мне в тот день: Господи! Господи! не от Твоего ли имени мы пророчествовали? и не Твоим ли именем бесов изгоняли? и не Твоим ли именем многие чудеса творили?» (Евангелие от Матфея, 7:22)

Сегодняшние целители подчас даже не видят людей, к которым обращаются, производя сеансы лечения с ярко освещенной сцены или даже через канал телевидения и не имея возможности проявить индивидуаль-

которому вы хотите обратиться: верит ли он в Бога, соблюдает ли Десять Заповедей? И держитесь на расстоянии от тех, кого уличите в обмане, корысти или непристойном поведении.

3. ***Иисус всегда говорил о свя-***

мого от рождения человека, сказали изумленному народу: *«Что смотрите на нас, как будто мы своею силою, или благочестием сделали то, что он ходит?»* И затем они сказали, что это Иисус укрепил его и *«вера, которая*

этого человека!» Они будут *требовать* от Бога исцеления для вас. И, возможно, вы даже получите исцеление от вашей язвы или рака в последней стадии. Но вот вопрос: **какой силой произведено это исцеление?** Некоторые из современных целителей говорят: "Бог не хочет, чтобы мы испытывали боль и страдания, и поэтому стоит только обратиться к Нему с просьбой об исцелении, Он исполнит наши требования". Но при этом врачеватели добавляют: "Недуги и болезни оставят лишь в том случае, если ваша вера будет сильна". А когда чудо исцеления не происходит, то они упрекают своих пациентов в недостатке веры.

Священное Писание говорит, что Христос не мог совершить много чудес исцеления в городе Назарете из-за неверия людей, живущих в нем. В то же время в Библии нет ни одного подтвержденного мнения о том, что Иисус не брался за исцеления людей, у которых была слабая вера, и если человек не получил исцеление, – значит, у него слабая вера.

Бог может исцелить мгновенно, но исцеление может произойти и через медикаментозное лечение, причем не сразу, а постепенно. Иногда оно может вообще не наступить. Не потому, что Бог слаб, и не потому, что Он хочет, чтобы человек умер. Нет! Ведь Он слишком мудр, чтобы совершить ошибку, и Он лучше знает, что нам надо и в какое время. Он действует из любви к нам, выбирая для нас лучший путь.

Чем же отличаются лжецелители от настоящих целителей?

1. ***Иисус никогда не исцелял ради сенсации и не участвовал в шоубизнесе.*** В каждом человеке Иисус видел, прежде всего, личность, к которой Он подходил индивидуально. ярко освещенной сцены или даже через канал телевидения и не имея возможности проявить индивидуальное отношение к каждому больному. Поэтому, прежде чем обратиться к какому-то целителю, следует выяснить, насколько часто и широко он распространяет рекламу, проводит ли он сеансы массового исцеления? Священное Писание не дает оснований для утверждений о том, что чудодейственные исцеления возможны в большом (массовом) количестве и в любое время. В ветхозаветные времена чудеса происходили главным образом в определенные ключевые периоды, когда народ Божий испытывал крайнюю нужду и лишения и когда Бог желал продемонстрировать Свою силу особым образом. Можем ли мы ожидать от Господа массового проявления чудес исцеления сегодня? Это возможно, но не обязательно. Мы не знаем, настало ли для Бога то время, когда нужно совершать необычное. Сегодня же Господь чаще действует через простые натуральные лекарственные средства, применяемые с молитвой, иногда через медикаментозное лечение и мобилизует внутренние резервы организма, прибегая к чудесам исцеления лишь в крайних случаях.

2. ***Апостол Иаков в 5-ой главе своего послания, говоря о молитве над больным, велит исповедовать свои грехи перед Богом и перед тем, кого человек обидел.*** И это касается не только больных, но и тех, кто молится над ними. Это значит, что Господь производит исцеление через верующих и послушных Богу людей, ибо в Библии сказано: *«грешников Бог не слушает, но кто чтит Бога и творит волю Его, того слушает» (Иоанна 9:31).* Поинтересуйтесь нравственной стороной жизни целителя, к от тех, кого уличите в обмане, корысти или непристойном поведении.

3. ***Иисус всегда говорил о связи между болезнью и грехом.*** «Иди и не греши больше», – сказал Он одному исцеленному. Поэтому настоящий целитель обязательно скажет вам, что ваша болезнь – результат нарушения Божьего закона и законов здоровья, установленных Богом. Настоящий целитель, подобно Христу, должен обратить вас к здоровому образу жизни, указывая на необходимость правильной диеты, на целебные качества воды, солнца, движения. Он будет учить вас: *«Едите ли, пьете ли ... все делайте во славу Божию» (1 Коринфянам 10:31).* Однако миллионы людей говорят: «Менять образ жизни я не согласен. И если дьявол может снять боль, удалить рак и язву, то я лучше буду иметь дело с дьяволом». К сожалению, далеко не все знают, что за оказанную услугу сатана обязательно предъявит счет. И когда болезнь, на какое-то время отодвинутая на задний план вернется, лечить ее будет гораздо сложнее.

4. ***Господь исцелял людей бесплатно***, сатана же, исцеляя от болезней, берет за это большую плату. Он лишает человека внутреннего покоя, душевного равновесия, радости и, в конечном итоге, жизни. Является ли занятие целительством средством обогащения? Сегодняшние фальсификаторы зачастую говорят, что не берут платы, но охотно принимают пожертвования на «исследования» и предлагают купить различного рода исцеляющие «лекарственные» средства.

5. ***Иисус никогда не создавал культ вокруг себя и Своих способностей.*** Когда однажды народ хотел сделать Его царем, Он незаметно удалился. Петр и Иоанн, исцелив хро- *или благочестием сделали то, что он ходит?»* И затем они сказали, что это Иисус укрепил его и *«вера, которая от Него, даровала ему исцеление» (Деяния 3:12, 16).* Заметьте, что Божественное исцеление – это всегда путь через веру в Иисуса Христа. Принимает ли целитель благодарность себе или говорит, чтобы вы благодарили Бога? Указывает ли он на необходимость веры и покаяния? Если нет, то он не есть слуга Бога.

6. ***Иисус никогда не требовал у Отца исцеления для больных,*** но смиренно просил: «Отче, да будет воля Твоя». Делает ли так целитель, к которому вы обращаетесь? Если нет, то он не Божий слуга.

7. ***Иисус никогда не оказывал давления на разум человека.*** Исцеляемые им и Его учениками люди всегда находились в полном сознании и потом могли рассказать об этом. Сегодняшние лжецелители часто говорят: «Если вы хотите избавиться от болезни, вы должны позволить расчистить «завалы» в вашем разуме».

8. ***Иисус никогда не предлагал лекарства от всех болезней.*** Поэтому, если вам предложат панацею от всех болезней, какое-либо тайное средство или то «единственное, что вам нужно», знайте, что это фальсификация.

Библия предупреждает нас: *«И когда скажут вам: «обратитесь к вызывателям умерших и к чародеям, к шептунам и чревовещателям», – тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу?» (Исаия 8:19).* Поэтому, когда у вас есть проблемы, скажите просто: «Боже, мне нужна Твоя помощь!» Помните: Он обещал помочь всем, кто обременен проблемами, греховными привычками и болезнями.

С. Шисловская

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

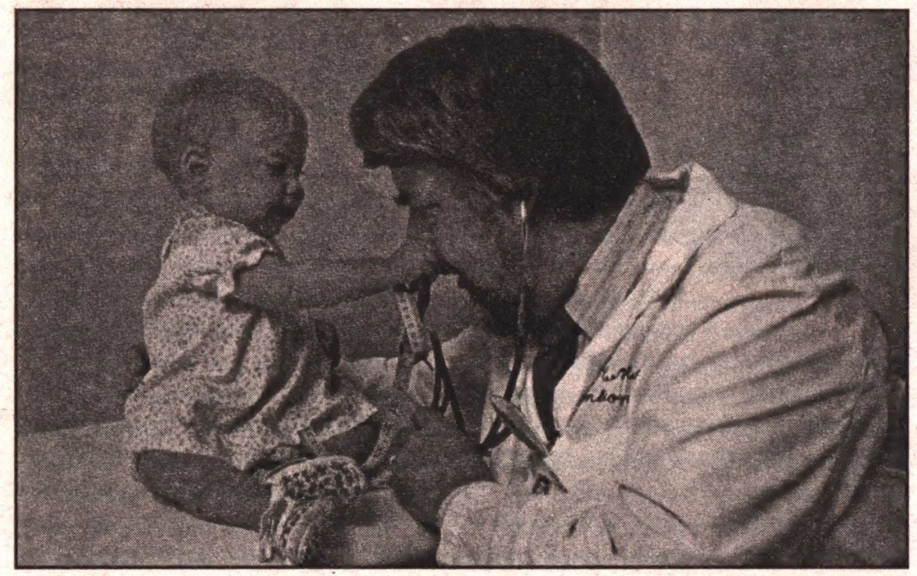
Чудо Божье

Я хочу рассказать о том, как за прожитый год Господь дивным образом проявил Себя в моей жизни и жизни моей дочки.

Когда моей новорожденной дочке было три недели, массажистка заметила что-то неладное с ножками, посоветовала срочно обратиться к ортопедам. Оказалось, у ребенка инфекция под названием остеомиелит. Поднялась температура, и по всему телу пошла гнойниковая сыпь. В местной Борской больнице нас срочно стали готовить на госпитализацию в Нижний Новгород, в областную больницу.

Нам во всем помогал Господь. Когда встал вопрос, как добираться до Нижнего Новгорода, заведующая отделением, не дав мне открыть рта, ответила: «На Скорой помощи». На Борском мосту была огромнейшая пробка (в то время мост был на ремонте). Водитель включил сирену, и мы добрались очень быстро. В областной больнице, в приемном покое была огромная очередь. Но, слава Богу, что мы приехали в сопровождении врача, вне очереди мы оформились, и дочку срочно отправили в реанимацию для новорожденных.

Целый месяц девочка круглосуточно была подключена к капельницам. И только Бог давал мне сил пережить череду бессонных ночей. Ребенок был на волоске от смерти. Однажды в 11 часов ночи я подошла к дочке, она лежала холодная и без дыхания. Я тут же в слезах взмолилась к Богу, и через несколько секунд ребенок вздохнул, и жизнь ее продолжилась. Я молилась и днем, и ночью, а Господь вместе со мной переживал эти минуты.



Далее нас лечил хирург. У дочки обнаружили патологический вывих тазобедренного сустава. И здесь мы увидели руку Божью, когда нас взяли на срочную госпитализацию в феврале, хотя запись всех пациентов была на апрель. Спустя время, после долгого лечения нам сказали, что нужна операция, другого выхода нет. У меня покатились слезы. Я представила боль, которую перенесет моя годовалая дочь. Врач, желая меня успокоить, сказал: «Это будет мини-операция». В молитве, доверив эту ситуацию Богу, я произнесла: «Пусть будет Божья воля».

И вот, в день рождения дочки (ей исполнился 1 год), мы легли на операцию. Врачи говорили, что это будет не мини, а наисложнейшая полноценная операция. Планировалось вскрыть ножку, вправить ее на место, сделать чистку, если ножка не будет держаться, то ее нужно закрепить железом. «Третьего вам не дано», – добавил хирург. Но я четко услышала голос: «Как не дано? Молись». И я молилась о Божьем чуде, и оно произошло!

Мы приобрели кровь, так как рассчитывали на длительную операцию с потерей крови. Когда дочку забрали в операционную, я молилась, а затем вышла в коридор. Через 20 минут пришла медсестра и сказала: «Не беспокойтесь, все закончилось, переливание не потребовалось, ее сейчас гипсуют».

Я возблагодарила Бога и посмотрела на часы: операция длилась 1 час. Это считается мини-операция, и я вспомнила утешительные слова врача и свою молитву о воле Божьей.

Когда хирург вышел из операционной, его глаза светились от радости. Он говорил: «Мы только вскрыли, хотели резать… а кость сама встала на место, мы для проверки сделали снимок и убедились, что ножка была на месте». Это было то чудо, которое сотворил Сам Бог.

Нас отпустили домой в гипсе на 2 месяца, затем сделали снимки, и опять врачи ликовали от радости, что все у нас хорошо, ножка стоит во впадине, а ведь ранее там отсутствовала головка, так как она была выедена инфекцией.

Господь ведет нас к выздоровлению поэтапно. И я хочу возблагодарить Бога за его помощь на этом долгом пути лечения и надеюсь на скорое выздоровление. С нашей стороны нужны любовь, терпение, вера, пост и молитва.

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (Библия, 1 Послание Петра 5:7).

Осина Галина, г. Бор

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ?

«Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу»
(Римлянам 8:1).

Его скелет лежал рядом с сооруженным на пляже шалашом. О берег бились волны Атлантического океана. Он пытался в одиночку выжить на необитаемом острове под названием остров Вознесения. Рядом с этим человеком был найден журнал, в котором рассказывается одна из самых удивительных историй за все время мореплавания.

В результате какого-то ужасного преступления, совершенного этим человеком, власти были вынуждены оставить его на этом необитаемом острове. Ему дали бочонок воды, топор, чайник, капкан и несколько других предметов.

Этот моряк с неизвестным именем пережил большие физические страдания, пытаясь выжить на острове. Но, судя по тому, что было записано в журнале, его постоянно преследовала еще одна боль – боль от осознания своей вины.

Он записал печальные слова: *«Ночь – это символ моих преступлений, и каждый день показывает мне мое наказание».*

В этом мире чувство вины делает человека одиноким. Наказание, которому подвергся этот неизвестный преступник, сегодня показалось бы нам жестоким и необычным. Но этот случай помогает нам увидеть одну из самых больших наших проблем – вину, от которой никуда не скрыться.

За последние годы психология сделала немало, чтобы помочь нам избавиться от этой хронической проблемы. Нас убеждают в том, что мы не хуже других людей. Люди, в общем-то желающие нам добра, сделали все, что смогли, чтобы убрать чувство вины с горизонта нашей жизни. Но есть одна серьезная сложность. Чувство вины не уходит, независимо от того, насколько усердно мы работаем над собой.

Один из основных принципов заключается в следующем: мы все время пытаемся разобраться с симптомами вместо того, чтобы попытаться найти корень проблемы. Мы хотим притупить или заглушить эти неприятные ощущения вместо того, чтобы открыто посмотреть на источник проблемы.

Иисус Христос указал на нашу главную проблему в разговоре с человеком по имени Никодим. Он сказал: *«Свет пришел в мир; но люди более возлюбили тьму, нежели свет, потому что дела их были злы. Ибо всякий, делающий злое, ненавидит свет и не идет к свету, чтобы не обличились дела его» (Иоанна 3:19, 20).*

С чувством вины никогда не удастся справиться, если только мы не признаем, что согрешили. Чувство вины – это знак, указывающий нам на целительное средство. Люди страдают от хронического чувства вины только в том случае, если они упорно игнорируют его.

Чувство вины должно привести нас к Тому, Кто берет на Себя грехи всего мира, к Спасителю, Который избавляет нас от осуждения. Покаявшись в своих грехах перед Богом, мы можем быть уверены, что прощены Им, потому что Бог любит нас, и Сын Божий уплатил за наш грех цену Своей Собственной жизни. Сегодня пусть чувство вины, которое раздирает ваше сердце, приведет вас к Спасителю. Не отвергайте и не игнорируйте это чувство. Признайте прощающую благодать Бога и торопитесь к Нему.

Марк Финли

Что надо есть,
чтобы не стать алкоголиком

В зарубежной литературе последних лет изучают влияние полноценного питания на склонность к алкоголизму. Так, в книге американских психиатров Е. Чераскина и У. Рингсдорфа "Психодиететика. Питание как ключ к эмоциональному здоровью" специальная глава посвящена роли рационального питания в профилактике и лечении алкоголизма.

Чераскин и Рингсдорф пишут: "Если нам удастся убедить многих людей питать клетки мозга здоровой пищей, минеральными солями, витаминами, аминокислотами, что поможет людям держать себя в рабочей форме, то мы сделаем для победы над психическими заболеваниями (в том числе и алкоголизмом) больше, чем если бы мы открыли еще одно чудо-лекарство".

Группа исследователей из университета Лома Линда в Калифорнии провела эксперимент с подопытными крысами. Одну группу крыс кормили пищей с высоким содержанием углеводов, в другой группе крысам давали такую же пищу, но с добавлением витаминов и минеральных солей, а в

ка). Крысы, которым, кроме изобилия углеводов, добавляли витамины и минеральные соли, пили алкоголя в три раза меньше, а те подопытные животные, которые получали сбалансированную здоровую пищу, предпочитали простую воду.

Д-р Реджистер и его коллеги провели еще одно исследование с подопытными крысами. Основная диета крыс состояла из глазированных пончиков, сладких булочек, сосисок, кока-колы, спагетти, мясных тефтелей, яблочного пирога, шоколадного торта, белого хлеба, зеленых бобов, салата с майонезом, конфет, пирожных. Эта "диета" является пограничной с точки зрения полноценного питания и имеет дефицит натуральных белков, витамина А, тиамина, рибофлавина, никотиновой кислоты, железа и кальция.

Контрольная диета, состоящая из овощей, орехов, бобовых, продуктов из муки цельного помола, растительного масла, сахара и сухого молока, содержала адекватное количество всех питательных веществ в соответствии с нормами, необходимыми для подростка.

Животным предлагались на выбор чистая вода или 10-процентный

вотные еще больше пристрастились к спиртному. Добавки витаминов, наоборот, сильно снижают потребность в алкоголе. Таким образом, экспериментаторам удавалось избавлять от пьянства или, наоборот, усиливать его, изменяя диету и витаминную насыщенность рациона.

Злоупотребление рафинированными углеводами (сахар, белый хлеб, булочки, сладости и пр.) приводит к резким колебаниям уровня сахара в крови, вызывая так называемую функциональную гипогликемию (то есть низкий уровень сахара в крови). Это происходит, по мнению специалистов, от слишком большого количества инсулина, который выделяется поджелудочной железой в ответ на быстрый подъём сахара в крови. Кофеин, содержащийся в лекарствах, в кофе, в шоколаде и безалкогольных напитках типа кока-кола, также (наряду с никотином из табака) способствует развитию функциональной гипогликемии.

Гипогликемия создает биологическую потребность в алкоголе. Исправление гипогликемического состояния приносит значительное улучшение.

Предлагая оптимальную диету и витаминную мегатерапию в качестве средства профилактики и лечения алкоголизма, психиатры Чераскин и Рингсдорф пишут: "Если вы обнару-

рацион, причем ежедневно. Тот факт, что существует такая замечательная надежда для лечения алкоголиков, должен помочь покончить с фрустрацией, которая окружает алкоголиков, считающихся "неизлечимыми" или с трудом поддающимися излечению".

Остается перечислить основные продукты, содержащие активные вещества в больших дозах. К ним относятся: мед, цитрусовые, клюква, брусника, яблоки, особенно антоновка, облепиха, квашеная капуста, свежая и сухая зелень, лук и чеснок. Морская капуста содержит 39 микроэлементов. Цветочная пыльца представляет собой целую кладовую витаминов, микроэлементов и аминокислот. Маточное молочко (в аптеках продается в виде апилака) – источник пантотеновой кислоты и активный биостимулятор. Следует назвать также сухие пивные дрожжи и фитин (рисовые отруби), орехи всех сортов и т. д. По рекомендации врача в зимний период можно подключить искусственные витамины: аэровит, аевит, глутамевит, никотинамид (витамин В3), пиридоксин (витамин В6), аскорбиновую кислоту и другие.

Профилактика алкоголизма включает в себя несколько факторов, которые по отдельности могут не дать должного эффекта, а вместе сыграют решающую роль. Это рациональная

водов, в другой группе крысам давали такую же пищу, но с добавлением витаминов и минеральных солей, а в третьей группе подопытные животные находились на сбалансированной здоровой диете. В результате: крысы, получавшие много углеводов, когда им предлагали на выбор воду или 10-процентный раствор этилового спирта, пили в среднем по 50 мл раствора (что является эквивалентом 1 л виски в день на взрослого человека) для подростка.

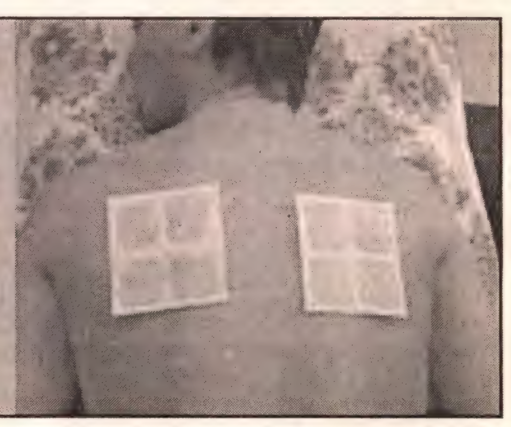
Животным предлагались на выбор чистая вода или 10-процентный раствор спирта.

Контрольная группа крыс потребляла разведенный спирт в малых дозах. А те подопытные животные, которых кормили "пограничной" диетой, характерной для современных школьников, употребляли алкоголь в больших дозах. Когда им добавили кофе или кофеин, подопытные животные средства профилактики и лечения алкоголизма, психиатры Чераскин и Рингсдорф пишут: "Если вы обнаружили, что алкоголь стал проблемой в вашей жизни, и спиртное играет в вашей жизни более существенную роль, чем вам хотелось бы, следует убедиться на практике, что то, что стоит между вами и вашим эмоциональным благополучием, это просто необходимость изменить диету и добавить витаминные препараты в ваш торые по отдельности могут не дать должного эффекта, а вместе сыграют решающую роль. Это рациональная диета с большой насыщенностью витаминами в виде натуральных продуктов, витаминная терапия под строгим контролем врача, психотерапия и обязательная физическая активность.

Рената Равич, почетный член Израильской Академии противодействия старению

МАМИНА ШКОЛА

Берем горчицу, будем лечиться



Среди лечебных процедур, применяемых при простудных заболеваниях, весьма популярны горчичники и ножные ванны. Напомним родителям, как их применять, чтобы случайно не навредить здоровью ребенка.

Горчичники.

Детям старше десяти лет можно ставить горчичники промышленного производства. Опустите горчичник на 10 секунд в горячую воду (примерно 40° С) и сразу же плотно приложите к нужному месту, но не непосредственно на кожу, а через лист тонкой белой бумаги.

Малышам лучше всего подойдут горчичники домашнего приготовления. Для этого возьмите сухую горчицу, смешайте ее в пропорции 1:1 с пшеничной или картофельной мукой, разведите теплой водой до консистенции кашицы. Вырежьте из ткани (не из марли!) прямоугольник, превышающий площадь требуемого горчичника в два раза, затем намажьте одну половину тонким слоем полученного состава, а другой прикройте ее — и горчичник готов. Обычно его ставят на 10—15 минут, а после этого промывают кожу теплой водой. Но если ребенок начинает жаловаться на сильное жжение или даже боль, процедуру надо прекратить немедленно, чтобы не допустить ожога или образования пузырей.

Грудничкам и малышам чуть постарше обычно прописывают горчичные обертывания. Для этого готовят теплый раствор горчицы (1 столовая ложка на пол-литра воды), смачивают в нем полотенце, отжимают и обертывают им определенный участок тела. Ребенка укрывают простыней и одеялом на несколько минут, а потом смывают горчицу с кожи теплой водой.

Напоминаем, что ставить детям горчичники, несмотря на их кажущуюся безобидность, разрешается только по рекомендации врача, так как они имеют противопоказания (в частности, они могут вызвать аллергические и кожные заболевания).

Ванны.

При заболеваниях верхних дыхательных путей иногда хорошо помогают так называемые местные лечебные ванны для ног. Сначала в таз или ведро наливают горячую (39 – 41°С) воду, а затем погружают туда ноги. Стоять во время процедуры не рекомендуется, так как от этого напрягаются мышцы, поэтому предложите ребенку сесть, чтобы его колени были согнуты. Продолжительность процедуры – от 10 до 15 минут, курс – не менее 5 ванн при условии, что их проводят ежедневно или через день. Иногда врач может порекомендовать добавить в воду горчицу – 5 граммов на ведро воды. Температура воды такой ванны – 38 - 39°С, продолжительность – не более 10 минут. После горчичной ванны надо промыть ноги теплой водой и укутать их на полчаса или час одеялом.

www.childhealth.ru

Конфеты, растущие на деревьях

Финиковую пальму культивировали еще за 3500 лет до н. э. в Месопотамии (на территории современного Ирака) и в долине Нила. Эти древние финиковые пальмы были разной высоты от 1,2 до 2,5 м. Финики называли конфетами, растущими на деревьях.

Финики сладкие и вкусные, если есть их свежими. Этот фрукт можно хранить в сушеном виде; после сушки их спрессовывают в брикеты или хранят по отдельности. Много веков назад арабские караванщики брали с собой финики в долгий путь через пустыню, всецело полагаясь на них как на основной продукт питания.

Финики подразделяются на мягкие, полусухие и сухие в зависимости от мягкости спелого плода. Другая классификация основана на виде сахара, содержащегося в спелом плоде: финики с инвертным сахаром, содержащие декстрозу и глюкозу, и финики с тростниковым сахаром, содержащие в основном сахарозу. Большинство мягких сортов фиников содержат инвертный сахар, а большинство сухих сортов – тростниковый сахар. В сухих сортах фиников немного влаги, тогда как мягкие или полусухие сорта содержат значительное количество влаги и быстрей портятся, если только плоды не высушить естественным или искусственным способом.

Полностью дозревший финик – мясистый плод с золотисто-коричневой гладкой кожицей. Натуральный сахар, содержащийся в финиках, гораздо лучше для организма, чем белый рафинированный сахар. Финики с вынутыми косточками, нафаршированные грецкими орехами и обваляные в толченом кокосе – восхитительная вещь, на любой вкус. Дети любят финики и конфеты из фиников и орехов. Их просто необходимо включать в детский рацион питания. Финики для ребят бесспорно полезней, чем обычные конфеты.

Финики, сушеные или молотые, в виде пудры можно использовать вместо сахара. Такими финиками можно прекрасно подсластить кашу, мелко порезанные финики хороши в салатах или при выпечке хлеба.

Финики хорошо сочетаются с домашним сыром или любыми другими сырами, и с яблоками или любыми другими слабокислыми фруктами. При этом лучше не смешивать его с фруктами, содержащими большое количество влаги такими, как апельсины, лимоны, грейпфруты и арбузы.

Целебные свойства

Финики можно употреблять вместе с цельным некипяченым молоком при язвах желудка. В этом случае предварительно размочите и снимите с них кожицу. Воду из-под фиников можно давать вместе с молоком детям с чувствительным желудком для облегчения усвоения молока.

Клетчатка фиников очень мягкая, она не будет раздражать чувствительный кишечник или желудок. Финики дают энергию людям, занимающимся физическими упражнениями и тяжелым трудом. Они являются хорошим источником меди, которая диетически очень важна, хотя организм нуждается лишь в небольших ее количествах.

www.thefood.ru

Содержание питательных веществ в 100 г фиников	
Ккал	230 г
Углеводы	57 г
Белки	3 г
Клетчатка	6 г
Калий	590 мг
Железо	1 г
Магний	46 мг
Кальций	52 мг
Провитамин А	6 мкг

Перец

Родиной стручкового ... лавливает их горечь. Содержание капсаицина колеблется в больших пределах (0,007 – 1,9% на сухое вещество). Это вещество стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает

сосуды, нормализуют их проницаемость, эластичность стенок, помогают капиллярам. Ученые утверждают, что употребление продуктов, которые содержат много каротина (это 40 – 50 граммов перца, полторы морковки), почти на 50% снижает риск инсульта, а больным с инсультом поможет преодолеть последствия приступа.

Второй угрозой для человечества является рак. Национальный онкологический институт США разработал научно обоснованные рекомендации правильного питания, чтобы предо-

облегчит состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе.

Благодаря высокому содержанию минеральных солей калия и натрия, а также микро и макроэлементов (железо, цинк, йод, кальций, фосфор, магний), перец незаменим при анемии, низком иммунитете, раннем облысении, остеопорозе.

Если вспомним о значительной распространенности в последнее время туберкулеза, то и здесь перец поможет укрепить иммунитет, уменьшить меру интоксикации организма

Родиной стручкового перца является Центральная и Южная Америка. Впервые в Европу перец был завезен из Мексики и Гватемалы в конце XV столетия, сначала в Испанию и Португалию, а потом и в другие страны.

В конце XVI века стручковый перец был завезен из Ирана и Турции на юг России, а в Украину и в Молдову – болгарами.

По насыщенности питательными и диетическими веществами, особенно витаминами, перец – наиболее ценная овощная культура.

Перцы бывают острые (горькие и пряные) и сладкие. Различаются они по содержанию в плацентах плодов алкалоида капсаицина, который и обус- – 1,9% на сухое вещество). Это вещество стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, снижает артериальное давление, разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов.

Сегодня больше всего людей умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. В состав рациональной диеты, которая предотвращает поражение сердца и сосудов, входит сладкий перец. Ведь он богат каротином (витамин А), которого в спелых плодах столько же, сколько в моркови; витамином С – почти столько, сколько в шиповнике; витаминами Е, Р, РР, группы В.

Среди минеральных веществ выделяют калий и натрий, кальций, железо, йод, фосфор, кремний. Витамины А, С, Е укрепляют кровеносные является рак. Национальный онкологический институт США разработал научно обоснованные рекомендации правильного питания, чтобы предотвратить рак любой локализации. Среди них такая: ешьте продукты, где много витаминов А и С. Не касается ли этот совет непосредственно перца? А в нем же есть еще витамины Е, В1, кальций, йод, которые тоже "работают" против рака.

Перец богат витаминами В1, В2, В6 и РР, поэтому людям, страдающим депрессией, сахарным диабетом, отёками, дерматитом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил следует обязательно включать болгарский перец в свое меню.

Употребление жгучего стручкового перца чили поможет нормализовать мозговое кровообращение, предупредит развитие атеросклероза, распространенности в последнее время туберкулеза, то и здесь перец поможет укрепить иммунитет, уменьшить меру интоксикации организма, ликвидировать воспалительные явления.

Перец улучшает работу печени - главной биохимической лаборатории в организме. Вообще считается: кто часто употребляет перец, тот реже болеет.



РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

ГУЛЯШ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Состав: перец – 12 шт., лук – 1 шт., масло растительное – 6 ст. ложек, отвар овощной – 1 стакан, мука – 2 ч. ложки, сливки – 1 стакан, томат-пюре – 1 ст. ложка, зелень, соль.

Лук нашинковать и потушить, добавить масло, кусочки перца, посолить, залить водой или овощным отваром и тушить 15 мин. Затем посыпать мукой, залить сливками и томат-пастой и варить до загустения. При подаче посыпать зелень.

ПЕРЕЦ ПЕЧЕНЫЙ

Состав: перец – 12 шт., мука – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., сухари молотые – 0,5 стакана, масло растительное – 6 ст. ложек, соль.

Перец испечь в духовке, остудить, очистить от кожуры и семян, обсушить в салфетке. Затем посолить, запанировать в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и запечь снова.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЦА ПО-БОЛГАРСКИ

Состав: перец сладкий – 10 шт., масло растительное – 6 ст. ложек, лук – 2 головки, помидоры – 3 шт., сыр тертый – 0,5 стакана, молоко кислое – 1,5 стакана, яйцо – 3 шт., мука – 1,5 ст. ложки, зелень петрушки, соль.

Смесь из ломтиков печеного перца, лука и помидоров выложить на смазанный противень, посыпать сыром и зеленью. Молоко взбить с яйцами и мукой, залить овощи и запечь в духовке до образования румяной корочки.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ И ПОМИДОРАМИ

Состав: перец сладкий – 12 шт., творог – 1 стакан, яйцо – 2 шт., помидоры – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль.

У перца срезать верх, удалить семена, отварить в подсоленной воде, остудить. Творог протереть, смешать с сырыми яйцами и несколькими мелко нарезанными помидорами, посолить. Перец наполнить фаршем, уложить на смазанный противень и полить маслом. Запечь в духовке.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Печем 1 кг перца, очищаем от кожицы и семян, нарезаем, поливаем маслом. Разбираем на соцветия кочан цветной капусты средней величины и отвариваем в подсоленой воде. Откидываем на дуршлаг и заправляем маслом с небольшим количеством кислого сока. Выкладываем овощи на блюдо горками и украшаем зеленью.

ФИЗКУЛЬТУРА

ОФИСНЫЙ ФИТНЕС.

10 УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

При сидячей работе очень полезно делать небольшие перерывы для выполнения нескольких упражнений. Вы сразу же «разбудите» сонную от сидячего положения кровеносную систему, а заодно и отвлечетесь на пару минут от рабочей суеты.

Предлагаемые упражнения можно выполнять как вместе, так и по отдельности. После тренировки попейте воды и по возможности потяните поработавшие мышцы.

1) Для передней поверхности бедра

Сядьте на край стула и поставьте ноги вместе, прижав колени друг к другу. Спина обязательно прямая. Поочередно выпрямляйте левое и правое колено, потягивая носок на себя. Выполняйте упражнение до тех пор, пока в мышцах не возникнет ощущение легкого жжения.

Если это упражнение для вас слишком простое, разгибайте сразу две ноги, не забывая держать колени вместе. Этот вариант позволяет также задействовать мышцы брюшного пресса и спины.

2) Для внутренней поверхности бедра

Зажмите между коленями маленький мячик и ритмично сжимайте ноги до тех пор, пока мышцы не устанут. Если мячика под рукой нет, в качестве сопротивления подойдут кулаки.

3) Для внешней поверхности бедра

Сидя, прижмите колени друг к другу. Руки поставьте на стул с обеих сторон, на уровне середины бедер. Преодолевая сопротивление рук, давите на них, изо всех сил напрягая мышцы в течение 5–7 секунд, потом расслабляйтесь. Повторите не меньше 20 раз.

4) Для задней поверхности бедра

Поставьте ноги под столом на ширину плеч. Не забудьте выпрямить спину и напрячь мышцы живота. Поочередно давите пяткой правой и левой ноги в пол, удерживая напряжение 5–7 секунд. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой.

5) Сильные ягодицы

Сядьте на самый край стула и немного наклонитесь вперед. Руки можно положить перед собой на стол, но не переносите на них весь свой вес. Сильно напрягите мышцы ягодиц и буквально на несколько миллиметров приподнимитесь над стулом. Удержав это положение на 2–3 секунды, опускайтесь на место. Выполните 12 – 15 повторов.

6) Для грудных мышц

Сядьте на край стула, выпрямите спину и обхватите руками подлокотники кресла так, чтобы локти и кисти оказались на их внешней поверхности. Теперь аккуратно сжимайте локти, стараясь подтянуть подлокотники к себе. Только не перестарайтесь, иначе придется отвечать за сломанное кресло.

Сделайте 15–20 повторов этого упражнения, удерживая напряжение по 5–6 секунд.

7) Скульптурные руки

Прижмите локти к туловищу и поставьте ладони с нижней стороны столешницы. В течение 5 – 7 секунд напрягите мышцы, как будто пытаясь «приподнять» стол. Затем расслабьтесь. Это упражнение укрепляет бицепсы. Делать его нужно «на совесть», до ощущения жжения.

8) Для укрепления трицепсов

Для их выполнения потребуется какой-нибудь устойчивый объект – стол, стул или подоконник.

Встаньте к выбранному объекту спиной и поставьте на него ладони, согнув локти и отведя их назад. Немного «провисните» в плечах и чуть согните колени, перенеся вес тела на руки. Теперь сгибайте руки в локтях, стараясь «выключить» мышцы ног, а затем разгибайте обратно. Сделайте столько повторов, сколько сможете.

9) Рельефный пресс

Сядьте на стул. Выпрямите спину, расправьте плечи и немного напрягите ягодицы. Сделайте глубокий вдох и на выдохе изо всех сил втяните живот. Выполните не менее 50 таких втягиваний. Упражнение следует выполнять именно за счет напряжения мышц пресса. Следите, чтобы диафрагма практически не поднималась. Очень важно ритмично вдыхать и выдыхать, поэтому не задерживайте дыхание.

10) Для нижней части брюшного пресса

Сидя, поставьте руки немного позади себя, ладонями вперед. Соедините колени. На выдохе невысоко приподнимайте согнутые ноги, не забывая сохранять прямую спину. Сделайте не менее 30 подходов.

Вся тренировка занимает не больше 20 минут. Совсем не сложно освободить это время для заботы о здоровье и красоте своего тела!

fitness-home.ru

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

И боль в суставах отступает...

Родина конского каштана – Балканы. Во многих южных городах России это весьма распространенное декоративное (высотой до 30 м!) красивое дерево, украшающее улицы и проспекты. В мае-июне радуют глаз прекраснейшие белые с красным пятном у основания цветы-свечи, достигающие в высоту 20-30 см. В лечебных целях используются цветки, листья, кора ветвей, кожура семян, семена. Цветки и листья собирают в мае-июне, кору – ранней весной, семена

в высоту 20-30 см. В лечебных целях используются цветки, листья, кора ветвей, кожура семян, семена. Цветки и листья собирают в мае-июне, кору – ранней весной, семена – в сентябре. Плоды каштана конского – крупная овальная трехстворчатая коробочка, покрытая шипами с блестящим коричневым семенем. Вот именно эти семена и являются уникальным природным источником, питающим своей живительной энергией наши измученные ноги и болезненные суставы. По своему химическому составу семена конского каштана содержат гликозиды, эскулин и фраксин, относящиеся к разряду кумаринов. В семенах много крахмала – до 50%, жирного масла – до 8%, белка – до 10%, дубильных веществ – до 1%.

Из цветов и семян конского каштана, цветов белой акации и сирени готовят вытяжку, уникальную по своим лечебным свойствам. Она применяется при отечности и болях в ногах, при ноющих болях суставов, при радикулите, остеохондрозе, артрозе, артрите, полиартрите.

Лечебная вытяжка восстанавливает гемодинамику, понижает свертываемость крови, укрепляет стенки капилляров и вен, предупреждает образование тромбов в кровеносных сосудах и способствует их рассасыванию, активизирует защитные функции клеток, угасающие с возрастом, обладает способностью выводить соли из больных суставов и проявляет антибактериальную активность. Под действием вытяжки организм естественным образом поддерживает структуру хрящевой ткани, обеспечивает ей прочность и эластичность, восстанавливает состав внутрисуставной синовиальной жидкости.

Таким образом, эта уникальная вытяжка способствует восстановлению основных функций больных суставов.

Если вы нуждаетесь в приобретении лечебной вытяжки и подробных рекомендациях по ее применению к указанным заболеваниям, прошу писать мне по адресу: 357560, Ставропольский край, г. Пятигорск Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхнему Николаю Михайловичу.

Прошу вкладывать конверт с точным обратным адресом.



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но Ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

Дорогие читатели!

Мы рады, если Вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 63 рубля почтовым переводом по адресу: **424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, Церковь Христиан АСД г. Йошкар-Олы** В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету “Ключи к здоровью”» и Ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефону (8362) 738254 или по e-mail: office@sokrsokr.net.

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №23 (115)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский, дизайн-верстка – С. В. Дегтярева, корректор – Т. Г. Ведерникова, консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев. Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ОАО “МПИК”, 424002, г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, 112.
Тираж 38 500 экз. Заказ № 2023
Подписано в печать по графику 11.10.08 в 10.00, фактически 11.10.08 в 10.00.